

Wochenplan Ausbildung Instructor (Trainer- B Breitensport) Alpin

	Tag 1 Samstag	Tag 2 Sonntag	Tag 3 Montag	Tag 4 Dienstag	Tag 5 Mittwoch	Tag 6 Donnerstag	Tag 7 Freitag
09:00 -12:00 (4 LE)		<u>Aufwärmen und Einfahren</u> Orientierung und Kennenlernen des Geländes, Bedeutung des Aufwärmens	<u>Technikvermittlung</u> Merkmale hochwertigen Kurvenfahrens mit kleineren Radien	<u>Sportliche Ausbildung</u> Riesenslalom-training Rennbasistechnik	<u>Technik Prüfung</u> 50 % Sportlicher Skilauf - Riesenslalom	<u>Technikprüfung/-training</u> Trainingsfahrt vor jeder Prüfungsfahrt 3 x 25 % Prüfungsfahrt 50 % Freie Abfahrt	<u>Methodikprüfung</u> Lehrproben
Mittagspause							
13:00 - 16:00 (4 LE)	Anreise	<u>Technikvermittlung</u> Merkmale hochwertigen Kurvenfahrens mit mittleren bis größeren Radien	<u>Sportliche Ausbildung</u> Einstieg in das Thema Slopestyle	<u>Methodik</u> Bewegungssehen Video	<u>Technikprüfung</u> 25 % Variabler Skilauf u.a.: Offpiste Buckel Hotline Steile Pisten	<u>Methodik</u> Methodiktraining Unterrichtsversuch anhand unvorbereiteter LP	<u>Methodikprüfung</u> Lehrproben
AK Vor-/Nachbereitung (1 LE)		<u>Spezielle Technik & Methodik Ski Alpin</u> Skilehrplan Praxis Alpin					
Abendessen							
Theorie- abend Ab 20:30 (2-4 LE)	<u>Begrüßung</u> Lehrgangs- organisation	<u>Biomechanik</u> <u>Risiko- management</u>	<u>Sportpädagogik/ - psychologie</u>	<u>Bewegungslehre</u> Video - Bewegungen analysieren	<u>Prüfung Theorie</u>	<u>Methodik /Didaktik</u> Ausarbeiten einer LP und Kriterien	Ergebnis- bekanntgabe